



ESPORTS

Del 25 de març
fins el 25 de juny

L'ESPORT EN PRIMAVERA ²⁰¹⁷ XX EDICIÓ



PAVELLO D'ESPORTS

CAMPIONATS · TALLERS · CLUBS
XARRADES · EXPOSICIONS





Salutació

Ja s'allarga el dia, ja fa bon temps, ja ens sobren mànigues... i això, entre altres moltes coses, vol dir que ja tenim al damunt una nova edició de l'Esport en Primavera! La vintena! 20 edicions, fetes possibles sobretot per la inestimable ajuda i col·laboració de les entitats esportives, que, colze a colze amb la Regidoria d'Esports del nostre Ajuntament, treballem de valent per portar-ho a bon terme i que des d'ací us encoratgem a participar de l'esport, perquè repercuteix en la nostra condició física i, com no, en la nostra salut. I el ventall, com sempre, és ampli, perquè volem que tothom hi participe: campionats, tornejos, tallers, concursos...

I, com en altres edicions, als esdeveniments ja habituals (la Cursa Popular, el Campionat de Frontennis o els tornejos de petanca), hem volgut afegir alguna novetat, la més important pel que té de símbol del suport del nostre Ajuntament a la dona i la igualtat (i per això hem volgut que siga la que òbriga la programació), una partida de raspall femení; però també introduïm moltes més novetats, com ara els primers tornejos de bàdminton (escolar), de futbol bombolla o de tir amb arc; un taller d'escacs a l'escola; un master class de bàdminton i un altre de Pilates; una cata d'escalada... o l'acollida d'esdeveniments de caire comarcal com la XXXI volta ciclista a la Marina Alta o la cloenda de la lliga comarcal de gimnàstica rítmica... i moltes més coses que fan que ningú no tinga excusa per participar-hi... i gaudir!

I vull destacar d'aquesta edició un valor afegit, i anhelat per la comunitat esportiva pedreguera: per fi, moltes de les activitats del nostre Esport en Primavera es podran dur a terme perquè disposarem de la instal·lació que ho fa possible, el Pavelló d'Esports de Pedreguer.

A més, també tindrem ocasió d'animar els nostres esportistes més joves, perquè coincidirà durant l'Esport en Primavera altra important cita esportiva, els XII Minijocs de la Marina Alta, el 19, 20 i 21 de maig!

Per acabar, i com és habitual, el nostre agraïment a les entitats que heu col·laborat en la nova edició de l'Esport en Primavera, perquè en realitat una Regidoria d'Esports poca cosa podria fer, sense el coratge, el dinamisme, l'interés i la qualitat de la gent que feu possible que Pedreguer siga esport tot l'any... i no sols aquests dies de primavera. I que feu que l'Ajuntament i tot el poble ens endinsem en aquesta passió que ens uneix, l'esport.

Sergi Ferrús Peris
Alcalde i Regidor d'Esports



Salut i Esport!

Club de Petanca

Quisiéramos ante todo transmitir n/ cordial saludo hacia todos los clubes y asociaciones que forman la gran familia del deporte de Pedreguer. En lo que concierne n/club, aún que la opinión en general piensa que la petanca es un juego dedicado exclusivamente para los abuelitos, la realidad es que no paramos de movernos en todos los sentidos. Siguiendo las normas reflejadas en n/estatutos, en 2016 se procedió a la elección de la nueva junta directiva del club. Para los interesados, les aconsejamos consultar con nuestra página web www.clubdepentanapedreguer.es. La temporada 2016 ha sido más bien regular, sobresaliendo la segunda clasificación alcanzada por nuestro equipo senior, en la liga intercomarcal La Safor-Marina Alta

TORNEOS:

23 de Abril 2017.....L'Esport en Primavera 1ª fase

21 de mayo 2017.....L'Esport en Primavera..... FINAL

25 de junio 2017.....Torneig Sant Joan



Associació Arquers

Un any nou per a tots és també un any més per al club. Des de la nostra afició volem agrair a l'alcalde Sergi Ferrús per donar-nos l'oportunitat de practicar "el tir amb arc" en aquest poble, bé amb l'obtenció d'un lloc on poder llançar fletxes com l'adquisició de nou material per a facilitar la pràctica d'aquest art o esport (parapets, dianes,...).

També volem agrair el suport al "Club de Tir Benissa" per tot el suport i esforç per a poder aprendre i participar en aquesta disciplina mitjançant torneigs i altres competicions al voltant d'Espanya. Aquest any han participat 2 membres del club per primera vegada i ambdós han aconseguit pujar al pòdium. També hem aconseguit més membres, que donen més cultura i diversió al club, ja siga incorporant noves rames d'arqueria o gent amb la que poder caminar el recorregut d'aquest esport.

Moltes gràcies al poble de Pedreguer per vindre y gaudir de les exhibicions que anem fent durant l'any, i a tota persona que tinga curiositat, il·lusions i/o la voluntat de provar el tir amb arc; no tingueu reserves i pregunteu qualsevol dubte que tingueu. Benvingut siga tothom!!



Futbol Veterans

Els veterans de Futbol de Pedreguer un any més volem saludar al món esportiu de Pedreguer i al poble en general. En primer lloc, parlarem de la darrera temporada on els veterans vàrem aconseguir el títol de consolació quedant en una meritòria 10^a posició de un total de 18 equips.

Aquest any també jugarem per al títol de consolació al quedar-nos en la lliga regular en la posició 10^a a un sols punt de 8^o i 9^o e intentarem tornar a aconseguir el títol de consolació. Per altra banda, en el torneig de copa no acabem d'agafar-li el fil i portem ja algunes temporades caiguen en primera fase, així que esperem millorar aquest any, de moment ja hem passat el primer partit guanyant al Denirrum per un contundent 0 a 6 en Dènia, ara a seguir en aquesta ratxa.

En el que respecta a les activitats, ressenyar que com és sabut per tots tenim a l'equip al nostre company Mohamed el qual es l'impulsor i el que subvenciona mitjançant les seves empreses una fundació a l'Alger per ajudar als xiquets més desfavorits mitjançant l'esport. Per aquest motiu l' Equip de Veterans de Pedreguer a fet de pont per agermanar i firmar un conveni de col·laboració amb la Fundació Balearia, per això estem molt orgullosos de poder col·laborar en aquest projecte. També tenim previst el proper estiu mes o menys sobre el juny anar a Orá Argelia a jugar un torneig i visitar la fundació benèfica del nostre company, igual que tenim previst anar a Madrid convidats per l'equip de veterans de Villaviciosa, del qual encara no tenim data.

Des d'ací espai agrair la col·laboració desinteressada de la regidoria d'esports així com al tècnic d'esports i els conserges del poliesportiu per la paciència que tenen en nosaltres.



Club Eqüestre

En el club eqüestre de Pedreguer ens dediquem a les següents activitats: tir i arrossegament i esdeveniments eqüestres, tal com exhibició d'enganxes i doma. Aquest club es un grup de socis que ens agrada el món del cavall, essent la majoria els que tenim cavalls, dediquem-nos a cuidar-los tots els dies per a poder disfrutar-los en el nostre temps d'oci. Ens reunim totes les setmanes a l'antic camp de futbol de l'Alfàs que ens han deixat per a realitzar aquest tipus d'activitats. També ens agradaria poder crear afició entre la gent jove.



Club de Bàsquet

Aquesta temporada és per a recordar, per fi podem dir: **"JA TENIM PAVELLÓ"**

El club de Bàsquet Pedreguer, aprofitant esta publicació, volem donar les gràcies a totes les persones que han fet possible que aquesta temporada puguem gaudir de fer el nostre esport a cobert, i quan diguem a totes ens referim, des de les persones que fa més de 20 anys van començar a demanar-lo, a totes les formacions polítiques de l'ajuntament que cadascuna a aportat la seva voluntat per a que es fera, i com no, a l'actual incloent a tots els tècnics, coordinadors i regidors d'esports, que ho ha fet una realitat. GRÀCIES.



Club de Caça

Según los historiadores , hace unos dos mil años en la antigua Roma, los generales del Emperador tras su regreso de campañas victoriosas, se hacían acompañar de un esclavo para que de vez en cuando, entre los vítores y alabanzas del pueblo, le recordara su condición humana y mortal, repitiéndole dos palabras "memento mori". Nuestras campañas no se parecen a las del general romano, más bien cabría establecer el símil con el soldado, con su lucha diaria, unas veces contra el enemigo y las más de las veces contra el polvo del camino, el hambre, la sed, la ausencia de salario, el infortunio, y la incomprensión.

La gestión de la Sociedad de cazadores se cimienta en la lucha diaria de unos pocos voluntarios para el beneficio de todos. Olvidamos que para disfrutar de unas escasas jornadas de caza durante dos meses y medio al año, hay que trabajar duro el resto del mismo, por ejemplo: el acondicionamiento de accesos, la labranza de campos, y el aporte de agua y grano a multitud de enclaves determinados.... De todo esto se encargan unos pocos voluntarios, que año tras año, como los soldados romanos, se enfrentan al polvo del camino, a la ausencia de salario, al infortunio y a la incomprensión.

- Al "polvo del camino" ,porque subir a la zona de Poets por el tortuoso camino que todos conocemos (4 kms ir y otros tantos volver) todos los fines de semana, para revisar estructuras, reponer agua y grano ,etc en los más de treinta puntos existentes, no es "pecata minuta".
- A la "ausencia de salario", porque ninguno de los voluntarios recibe indemnización alguna "sine pecunia", a pesar de usar sus propios vehículos, su esfuerzo y su tiempo.
- Al "infortunio y la incomprensión", porque a pesar del tiempo y el dinero invertidos, no siempre obtenemos los resultados esperados; generándose un aluvión de críticas que no ayuda para nada. A los artífices de las mismas, el esclavo romano les diría "res non verba".

La subsistencia de las pequeñas sociedades de caza, como la nuestra, requiere de apoyo decidido y esfuerzo continuado, que ha de nacer de los propios socios. Es obvio que, tanto al general romano, al esclavo, al soldado, al pueblo , como a nosotros mismos, les es de aplicación el aforismo de cabecera. Sin embargo, las obras creadas por el hombre deben perdurar (recordemos los Acueductos, el Coliseo, el Derecho Romano y nuestra propia Lengua).



Tenemos la obligación de impedir que a nuestra Sociedad de caza, le sea de aplicación las dos palabras del esclavo romano.

Club d'Atletisme Cametes

Un any més per estes dates parlem de l'Esport en Primavera. L'any passat va ser un any molt especial per a nosaltres, perquè celebrarem el XXV aniversari de la cursa de Pedreguer. Fa molts anys, concretament el 1991, quatre veïns del poble, quatre xavals, decidiren donar-li legalitat a l'afició que compartien i així va sorgir el Club d'Atletisme Cametes. Va fer falta poc de temps perquè organitzaren una cursa, la "1 volta a peu a Pedreguer Antoni Gilabert", en la qual van participar una trentena de corredors del poble. Quatre anys després, conjuntament amb tres pobles més que compartien l'afició, Pego, Jesús Pobre i Xàbia, organitzaren una cursa de 10 kilòmetres a cada poble i de 12 a Pedreguer, per tal de completar entre tots els 42 kilòmetres que tenen les maratons i l'anomenaren "Marató per etapes". Este va ser l'origen del que en l'actualitat anomenem "Circuit a Peu Marina Alta". A estos pobles van anar sumant-se'n altres, de forma que el circuit ha anat creixent i en l'actualitat es fan curses de 10 kilòmetres en 12 poblacions diferents de la Marina Alta, en les quals participen més de 2.000 corredors.

Han passat 26 anys des de que es formara el Club Cametes Spat, i no ha fet més que créixer, lentament però sense pausa. En l'actualitat el club té més de 100 membres que gaudeixen de l'esport de l'atletisme, l'esport més vell, més sa i més barat de practicar. L'home des de l'antiguitat sempre ha corregut, unes vegades per necessitat, altres per satisfacció, i no hi ha cap dubte que el cos humà està més preparat per a córrer que per a estar assentat en el sofà mirant la tele. Estem parlant de l'Esport en Primavera, però cal dir que totes les estacions de l'any són bones per a practicar aquest esport. Una vegada més, animar-vos a practicar l'atletisme. Un esport on costa iniciar-se, però que quan comences a córrer, amb un poc de constància que es tinga, és difícil deixar-lo degut a les satisfaccions que el teu cos va tornant-te. Una de les curiositats d'esta pràctica és el companyerisme, l'amistat i complicitat que s'arriba a tindre entre tots els que el practiquen, que es reflectix clarament en les curses, on cadascú és el responsable de la seua pròpia marca, però on la felicitat es contagia entre els altres amics, que curiosament arriben a sentir orgull de la marca aconseguida per l'altre corredor.

Des del Club d'Atletisme Cametes estem a la vostra disposició per a resoldre els dubtes o temors que puguen sorgir amb este esport, sols falta que pareu a un groguet d'eixos que corren a totes hores pel poble, que amb molt de gust vos ajudaran. Convidar-vos a unir-se a la família del Cametes i a gaudir de la XXVI Cursa Popular Vila de Pedreguer que celebrarem este pròxim 13 de maig, dins del XXI Circuit a Peu Marina Alta.

Salut i Cametes

.Fotos cedides per Atletisme Pedreguer.



Club Sensemotorsport

Esports d'inèrcia. Els esports d'inèrcia son una família de modalitats diferents on els participants utilitzen vehicles (que poden ser dissenyats, modificats o construïts per ells mateixa) que no tenen motor ni cap mecanisme de propulsió, per a baixar per una pendent utilitzant únicament l'impuls de la força de la gravetat. Durant el recorregut es troben dificultats amb el terreny i curves, que hi hauran d'administrar amb mecanismes de frenada per a poder sortejar-les el més ràpid possible. El competidor que més ràpid faja el recorregut és el guanyador.

El nostre col·lectiu organitza proves d'inèrcia per tot arreu de la comarca. Acaba de començar l'any i ja s'han començat els preparatius per a una nova temporada del campionat d'inèrcia de la Marina Alta. Aquesta serà la setena edició i tenim molta il·lusió de que comence ja. Tenim tota la inèrcia a punt per a poder-la administrar en les baixades que ens esperen i passar una bona estona competint. A falta d'un calendari final, la temporada 2017 serà del mes de maig fins a octubre. En aquest campionat comarcal, a part de la prova local de Pedreguer, hi hauran baixades que es disputaran per tot arreu de La Marina. Anirem a Sanet i el Negrals, La Vall de Laguar, Parcent, Castell de castells, Líber i (encara que de fora de la comarca), tindrem enguany la incorporació d'Oliva. Així que ens agradaria comptar amb tota la participació dels últims anys (que tan agraïts estem) això com facilitar que hagin noves incorporacions. Destacar que enguany hi haurà una categoria pròpia de Drift Trike (tricicles sobreviradors) i les clàssiques de carretons (junior i senior) això com categoria lliure (d'humor) i monopati.

Sensemotorsport, velocitat sense motor!



Colombaires ELS COLOMS ESPORTIUS

El colom amb què es practica l'esport de la columbicultura descendeix del colom paput portat a Espanya pels àrabs en el segle VIII i ha estat utilitzat com a mitjà de recreació i distracció a través dels anys, però millorat mitjançant els encreuaments realitzats pels aficionats valencians fins a aconseguir el colom esportiu valencià, tal com es denomina actualment, que apareix ja sòlidament instal·lat en la nostra terra a mitjan segle passat.

L'esport de la columbicultura consisteix tant en la cria, l'ensinistrament, la solta, l'entrenament i la competició de coloms esportius o de pica, com en l'exposició de coloms de raça papuda, consistent en la perfecció geneticomorfològica dels exemplars mitjançant el desplegament adquirit amb l'entrenament. En este esport es valora l'instint del mascle per atraure la coloma o solta, que es distingeix a través una ploma blanca en la cua, i es puntua conforme als reglaments de competició, pel zel, la constància i l'habilitat en els mètodes de seducció del colom.

En el segle XV, essent rei Ferran II, ja es van dictar normes de protecció dels coloms esportius i les primeres normes per a la pràctica del vol de coloms paputs daten de 1754 i van ser dictades pel corregidor de Xàtiva i governador de Montesa i el seu partit. El 13 de juny de 1908 es publica la segona circular governativa per a regular l'actuació i la pràctica de l'afició al colom esportiu o paput-laudí, circular que es va ampliar i matisar mitjançant-ne una altra d'abril de 1914; a partir d'esta data es constitueix a València la primera Societat de Columbicultura.

El 22 d'agost de 1925, constituïts i legalitzats els òrgans locals, es regularitza el segellat d'exemplars, s'ordena la disciplina de competició i la tinença de coloms esportius i es constitueix la Federació Regional Valenciana de Columbicultura.

La Llei 4/1993, de 20 de desembre, de l'Esport de la Comunitat Valenciana, ha pretès regular amb detall la pràctica de totes les modalitats esportives, sempre des de l'aspecte concret de la persona física (esportista, tècnic-entrenador, jutge-àrbitre) o de les distintes formes jurídiques referides a entitats esportives, deixant, en el cas concret de la columbicultura, un element essencial sense regulació: EL COLOM ESPORTIU.

Esta situació de buit legal ha causat un notable detriment en la pràctica d'este esport tradicional, donant-se situacions administratives paradoxals en les quals s'ha qualificat de centres de reproducció avícola els simples colomers esportius, o s'ha exigit la llicència d'activitat qualificada per part dels ens locals per a la tinença de coloms esportius amb els quals competeixen els esportistes federats, juntament amb als problemes que suposen els coloms assilvestrats, els ornamentals de places i parcs o altres d'anàlegs. Tot això exigeix una regulació de màxim rang i justifica, àmpliament, que s'elevi a rang de llei els drets a la seua pràctica, les bases i les normes per què ha de regir-se esta pràctica esportiva si es vol preservar i garantir la continuïtat com a llegat per a futurs esportistes colombaires. LA LLEI 10/2002, DE 12 DE DESEMBRE, DE LA GENERALITAT VALENCIANA DE PROTECCIÓ DE LA COLUMBICULTURA I DEL COLOM ESPORTIU. [2002/13834], Els objectius d'esta llei és reconèixer la columbicultura com a esport autòcton i establir normes per a la seua protecció.

Entre altres coses, en l'article 2 defineix el que són colomers i colomers esportius, en l'article 3 i 4, regula les normes d'identificació i de la propietat dels coloms esportius.

L'article 7, que ha sigut un dels punts més importants de la llei, diu textualment: **Colomers, centres de cria, entrenament i dipòsit**

Els colomers de coloms esportius, els centres de cria, els centres d'entrenament i els dipòsits de coloms esportius extraviatos no tindran la consideració de nuclis zoològics als efectes de la Llei 4/1994, de 8 de juliol, de la Generalitat Valenciana, sobre protecció d'animals de companyia. Atès que la columbicultura és un esport protegit per aquesta llei, els ajuntaments col·laboraran en el foment i la protecció d'aquest esport i dels colomers esportius als nuclis urbans.

Continua la llei dictant normes sobre les instal·lacions, regulació de les interferències amb el vol dels coloms missatgers, sobre l'organització de concursos, mesures d'higiene, etc.

Cal posar atenció en l'Article 14. Entrega de coloms, que diu: **Les persones que recullen un colom esportiu estan obligades a entregar-lo a l'ajuntament de la població on l'hagen recollit, a la Federació de Columbicultura de la Comunitat Valenciana o al club de columbicultura de la localitat, tan aviat hi siga requerit i, a falta de requeriment, dins de les 24 hores següents a la seua recollida.**

En el capítol IV, ens parla sobre les infraccions i sancions que van de 60 a 6.000 i a més amés per als colombaires, sancions que podran comportar la sanció accessòria d'inhabilitació temporal per a la tinença de coloms esportius.

Pensem que va ser un gran avanç aconseguir la publicació de la llei i per tant la protecció del nostre colom i de la nostra afició.



Club Frontennis

Un any més, seguim donant guerra amb el frontennis a Pedreguer. Cada any dona més gust jugar partides entre totes les parelles que van pujant el seu nivell, i per tant són més competitives. Aquest any combinarem la Lliga del poble amb la Lliga del CEMA, que cada any va adquirint més nivell amb parelles de tots els pobles de la Marina Alta i aquest any serem 3 parelles que defensarem els colors de Pedreguer.

Per tal motiu, volem convidar a tota aquella gent que tinga afició a aquest esport, que participe i comprove com és de saludable fer esport, sols pel fet d'exercitar la musculatura i xarrar amb altres persones.

Esperem que en aquest pròxim Campionat Primavera, s'apunten noves parelles, fins i tot, d'altres pobles, i puguem donar-li una continuïtat al Frontennis de Pedreguer per a que arribe al més alt nivell en la comarca de la Marina Alta.

També vos esperem en les 12 hores que celebrarem en setembre o octubre, per a tot aquell aficionat que vullga provar la competició amb altres parelles.

Volem agrair des d'ací, la bona voluntat de l'Ajuntament de Pedreguer en facilitar-nos el bon funcionament de les instal·lacions per a poder disfrutar-les com es mereixen, per que la veritat és que tenim un dels millors frontons de la Comarca.

Salut i frontennis per a tots.



Club Esportiu Pedreguer

Un any més, el Club Esportiu Pedreguer agraeix a l'Ajuntament de Pedreguer i a la seua regidoria d'Esports l'espai a la revista de l'Esport en Primavera, per tal d'explicar l'actualitat dels seus dos equips.

Per a esta temporada 2016-2017, els dos equips del CE Pedreguer han canviat els seus entrenadors. Per a l'equip sènior han vingut José Luis Bisquert i Juan Torres, procedents de Xàbia. Mentre que a l'equip juvenil els entrena Iván Más i Pablo Pons, els dos de Pedreguer. L'equip sènior està competint al grup VII de la categoria de 1a regional per segon any consecutiu. A la temporada 2015-2016, l'equip va finalitzar a la 3a posició, sent l'equip revelació de la lliga. En l'actualitat, en la temporada 2016-2017, la situació és ben diferent, ja que després d'un inici de temporada difícil, malgrat el bon joc demostrat, on l'encert del gol i la sort no acompanyen, tampoc les lesions, l'equip es troba a la 12ena posició però a tant sols 5 punts del 6é classificat. Per la seua part, l'equip juvenil està participant al grup XII de la Zona regional. On està classificat a la segona posició, competint per aconseguir el campionat de lliga, i demostrant un molt bon nivell de joc amb quasi tots els integrants de Pedreguer. En resum, l'equip sènior deu superar la mala dinàmica d'inici de temporada i enllaçar un seguit de victòries per tal d'ascendir a la classificació i finalitzar-la amb tranquil·litat. I l'equip juvenil, per la seua banda, cal que mantinga el mateix nivell que ha demostrat fins ara que de segur es recompensarà en l'ascens de categoria. Aprofitem per agrair el suport a tots els socis i aficionats que ens recolzen cada diumenge, i com no, a totes les empreses que ajuden econòmicament al Club, que sense tots vosaltres no seria possible mantindre-ho. **AMUNT PEDREGUER!!!**



Centre Excursionista *Calendari Activitats 2017*

Gener

- 08 Sender del Seguili (PR V-445) Muntanya Amunt
- 15 Gestalgar - Balneari de Xulilla (PR V-290) Ho Coneixes? -bus-
- 22 La Vall de la Casella per Aigu.es Vives Muntanya Amunt
- 29 Ocaive 2017 - V Mitja Marató i Marxa de Muntanya Club Cametes
- 29 El Benicadell pel Regall Muntanya Amunt
- 29 Dia del Senderista (ac. Federativa) CEM Corresendes Xeresa - FEMEVCV

Febrer

- 05 Castellet de l'Ocaive (parcial PR-V 53 Send. Pedreguer) Indrets i llocs-1
- 12 El Maigó -bus-
- 19 Dia de l'Arbre (barranc dels Pouets) Ajuntament-Fundem-CEP
- 18-19 IV Ruta del Robatori (143 aniversari) Travessia
- 26 El Sanxet i el Salt Muntanya Amunt

Març

- 05 Serra del Ferrer i pas dels Bandolers Muntanya Amunt
- 12 La Mariola, les fonts del Vinalopó Indrets i llocs-2 -bus-
- 19 Les Planisses i Masserof Muntanya Amunt
- 25-26 Campament Territorial (activitat Federativa) G.M. Valldigna - FEMEVCV
- 26 Barranc Salat i estret del Mascarat Muntanya Amunt

Abril

- 01-02 Campament Territorial (activitat Federativa) C.E. Petrer - FEMEVCV
- 02 L'Aixortà i camí Correus Muntanya Amunt
- 13-15 Racons del Matarranya Ho Coneixes? -bus-
- 23 La Sella (parcial PR-V 440). Commemoració del 25 d'Abril Ajuntament/CEP
- 29-01 Els Pelegrins de les Useres -bus-

Maig

- 07 Les fonts d'Aitana Muntanya Amunt
- 07 Geolodía
- 14 XIV Marxa Enric Poch (parcial PR-V 53 Sender de Pedreguer) en Primavera
- 14 Font de la Granata - Ermita de Sant Llorenç Muntanya Amunt
- 21 Ruta de l'aigua d'Ontinyent i pou Clar Indrets i llocs-3
- 28 Benirrama, fonts i cireres Muntanya Amunt

Juny

- 04 Forna, puig del Frare Muntanya Amunt
- 10 Nocturna i sopar d'acomiadament
- 11 Cullera Senda de la Lloma Indrets i llocs-4 -bus-
- 18 Solstici d'estiu: cova de Bolumini i l'obac de Segària

Setembre

- 10 Marxa d'Orientació (activitat Federativa) C.Castellut - FEMEVCV
- 17 Dia de la Muntanya Neta (activitat Federativa) C.E. Xàtiva - FEMEVCV
- 24 Ruta costanera de Finestrat a la Vila Indrets i llocs-5 -bus-

Octubre

- 01 Serra de Mustalla Muntanya Amunt
- 07-09 Montanejos, riu Mijares
- 12-15 Serra d'Albarracin
- 22 Les ermites de Pinos i els Lleus Muntanya Amunt
- 29 El molló de la Creu - Serra Falconera Muntanya Amunt

Novembre

- 05 Excursió i XVI Concurs Fotogràfic (Bases: Casa de Cultura) XVI Jornades d'Ecoturisme
- 05 La penya de l'Altar i alt del Polupí Muntanya Amunt
- 12 (a determinar) XVI Jornades d'Ecoturisme
- 12 Serra d'Espadà, el barranc d'Aigua Negra -bus-
- 19 (a determinar) XVI Jornades d'Ecoturisme
- 19 Els Llombos, la Vall de Gallinera Muntanya Amunt
- 26 (a determinar) XVI Jornades d'Ecoturisme
- 26 L'Aixortà pels cingles Muntanya Amunt

Desembre

- 03 El Cabeçó d'Or -bus-
- 06-10 XLI Aplec Excursionista PPCC. Reus (Baix Camp)
- 17 La Sella, volta circular Indrets i llocs-6

Indrets i Llocs: Desplaçaments amb autocar. Inscripció i reserva de places: www.cep-pedreguer.org/inscripcio

Muntanya Amunt: Desplaçaments amb vehicles particulars. Dificultats: des de mitjana a alta



Agenda d'Activitats

MARÇ '17

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
20	21	22	23	24	25	26

DISSABTE 25

PILOTA

PARTIDA DE RASPALL FEMENÍ (Categ. Masters)
Amb jugadores de l'Escola de Pilota de Beniarbeig-
El Verger Elena, Montse, Rosi i Paqui contra Amparo,
Vera, Bea i Pili
Trinquet Municipal, 17,00 h
Organitza : Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 26

XXXI VOLTA CICLISTA A LA MARINA ALTA

Etapa de Pedreguer
Plaça Major, 10,00 h
Organitza : Club Ciclista Pedreguer

ABRIL '17

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DIJOUS 6

BODY COMBAT

MASTER CLASS DE BODY COMBAT

Rokcòdrom, de 20,00 h a 21,00 h
Inscripció: 3€
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 7

COLOMBICULTURA

2N CONCURS DE LA MARINA ALTA

DE COLOMS JOVES

Tots els divendres i dilluns del mes d'abril
Org. Societat de Colomaires de Pedreguer

DIUMENGE 9

BASQUET

JORNADA COMARCAL DE BASQUET

PREBENJAMÍ

Poliesportiu Municipal. 10,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

BÀDMINTON

MASTER CLASS DE BÀDMINTON

Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 22

ESPORTS D'INÈRCIA

II EXIBICIÓ DE DIFERENTS MODALITATS

D'ESPORTS D'INÈRCIA

Carrer Passatge. 17,00 h.
Org. Club Sensemotorsport Pedreguer

DIUMENGE 23

PETANCA

XVI TORNEIG L'ESPORT EN

PRIMAVERA.

1ª Fase, eliminatòries
Parc del Patronat. 9,00 h
Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 26

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 27

XERRADA

Desmontando mitos:

proteinas y deporte

Sandra Puigcerver Gil.

Asesora nutricional y master
en alimentación vegetariana.
Casa de Cultura, a les 20,00 h

ESQUAIX

XIII CAMPIONAT D' ESQUAIX

Poliesportiu Municipal. 19,00 h
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 30

III MARATÓ BENÈFICA CEREBRUM

Els Porxens i plaça Major. 9,30 h
Organitza : Cerebrum
(Associació d'afectats per danys
cerebrals adquirits)

DIMARTS 4

BODY COMBAT

MASTER CLASS DE BODY COMBAT

Rokcòdrom, de 20,00 h a 21,00 h

Inscripció: 3€ Org. Ajuntament de Pedreguer

ESCACS

I TALLER D'ESCACS A L'ESCOLA

Col·legi Trinquet

Org. Escola Municipal d'Escacs

DIMECRES 5

ESCACS

I TALLER D'ESCACS A L'ESCOLA

Col·legi Alfàs

Org. Escola Municipal d'Escacs

Org. Ajuntament de Pedreguer

MAIG '17

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DIUMENGE 7

ESCACS

III TORNEIG D'ESCACS L'ESPORT EN PRIMAVERA

Casa de Cultura, 9,00 h
Org. Escola Municipal i Club d'Escacs
els Cavallers Marina Alta

DILLUNS 8

FUTBOL

MASTER CLASS PER A PORTERS DE FUTBOL

Categoria aleví i infantil
Poliesportiu Municipal, 17,30 h
Org. Escola Municipal de Futbol

EXPOSICIÓ

Filatèlia i col·leccionisme en el món de l'esport
Lloc: Casa Municipal de Cultura. 20,00h
Fins el 24 de maig

Org. Agrupació Filatèlica i Numismàtica de Benissa

DIMARTS 9

TALLER D'INICIACIÓ A LA FILATÈLIA

Per a escolars

Org. Agrupació Filatèlica i Numismàtica de Benissa

DIMECRES 10

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOUS 11

CONFERÈNCIA

Colesterol i alimentació: estratègies per a

millorar la nostra salut · Ana Zaragoza Martí.
Departament d'Infermeria, Universitat d'Alacant.
Casa de Cultura. 20,00 h · Org. Aj. de Pedreguer

DIVENDRES 12

MINIJOCS OLÍMPICS

Arribada de la torxa olímpica al Pavelló
d'Esports a les 18,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 13

ATLETISME

XXVI CURSA POPULAR VILA DE PEDREGUER.

Cursa puntuable pel XXI Circuit a Peu de la
Marina Alta.

XIV CURSA NO COMPETITIVA VILA

DE PEDREGUER (3,5 Km).

Plaça Major. 17,00 h

Org. Club d' Atletisme Cametes

DIUMENGE 14

EXCURSIONISME

XIV MARXA ENRIC POCH

(PR-V 53, Sender de Pedreguer)

Concentració a la Glorieta de la Creu. 9,00 h.

Org. Centre Excursionista Pedreguer

FUTBOL

VETERANS PEDREGUER - ARQUI. ALICANTE C.F.

Poliesportiu Municipal. 11,00 h.

Org. Futbol Veterans Pedreguer

DIMECRES 17

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.
Org. Ajuntament de Pedreguer



DIJOURS 18

XARRADA

Aprendre amb la filatèlia i el col·leccionisme

A càrrec de Jose Ivars Ivars

Lloc: Casa Municipal de Cultura, 20,00 h

Org. Agrupació Filatèlica i Numismàtica de Benissa

DIVENDRES 19

ESPORT ESCOLAR

MINIJOCS OLÍMPICS DE LA MARINA ALTA

Denia. Divendres, dissabte i diumenge

DIUMENGE 21

BÀDMINTON

MASTER CLASS DE BÀDMINTON

Pavelló d'Esports. De 10,30 h a 13,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

SENDERISME. INDRETS I LLOCS

Ruta de l'aigua d'Ontinyent i Pou Clar

Org. Centre Excursionista Pedreguer

PETANCA

XVI TORNEIG L' ESPORT EN PRIMAVERA. Finals

Parc del Patronat. 9,00 h

Org. Club Petanca Pedreguer

DIMECRES 24

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 26

EXPOSICIÓ

El món de la columbicultura

Casa Municipal de Cultura. 20,00h

Fins el 18 de juny

Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

DISSABTE 27

PÀDEL

I TORNEIG ESCOLAR DE PÀDEL

De les 9,00h a les 13,00h

Polígon industrial. Av. Les Indústries,28

Org. Pedreguer Pàdel Cobert i Aj. de Pedreguer

CAÇA

TIR AL PLAT

Camp de tir de Xàbia. 17,00 h

Org. Club de Caça El Castellet

SCOOTER

III CONCURS D'SCOOTER

Categories : A: de 8 a 13 anys; B: majors de 14 anys

MODALITAT : puntuable segons tècnica

Skate Parck, (Polígon Les Galgues) 17,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 28

BITLLES

XVIII TORNEIG DE BITLLES

Parc del Patronat. 10,30 h

Org. Associació de Bitlles Pedreguer

PATINS

II TROBADA DE PATINS

Per a tots els públics

Concentració: Plaça M. Cinto Verdaguer

(Parc de la Formiga) a les 10,30 h

Circuit pel poble i voltants

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIMECRES 31

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

JUNY '17

Dil	Dm	Dx	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DIJOURS 1

FUTBOL BAMBOLLA

I TORNEIG LOCAL DE FUTBOL BAMBOLLA

Categoria : única (majors de 16 anys)

Dijous1, divendres 2 i dissabte 3 de juny, vesprada

Inscripció: 50 €/equip · Poliesportiu Municipal

Org. Bubble Soccer Alicante i Aj. de Pedreguer

XARRADA

Psicologia esportiva: el 4º element de l'entrenament

Vicente Ahuir Ferrer. Psicòleg esportiu

Preparació psicològica per l'entrenador;

lideratge, motivació, comunicació... I per als esportistes:

control del pensament, activació, motivació...

Casa de Cultura a les 20,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

PILOTA

V TALLER D'INICIACIÓ A LA PILOTA VALENCIANA

Per a xiquets i xiquetes de 6 a 10 anys

Poliesportiu Municipal. 17,30 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer - Escola de Pilota

DISSABTE 3

FRONTENNIS

XVIII CAMPIONAT DE FRONTENNIS

Frontó municipal. 17,00 h.

Org. Associació de Frontennis Pedreguer

COLOMBICULTURA

63è CONCURS LOCAL

Els dies 3, 6, 10, 13, 17, 20 i 24 de juny

Dinar de cloenda i lliurament de trofeus

Org. Societat de Colombaires de Pedreguer

TIR I ARROSSEGAMENT

XIV CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT

Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Vesprada

Org. Club Esportiu Eqüestre Pedreguer

DIUMENGE 4

GIMNÀSTICA RÍTMICA

CLOENDA DE LA Lliga COMARCAL

Pavelló d'Esports. 10,30h

Org. Ajuntament de Pedreguer i CEMA

TIR I ARROSSEGAMENT

XIV CONCURS DE TIR I ARROSSEGAMENT

Antic Camp de Futbol de l'Alfàs. Matí

Org. Club Esportiu Eqüestre Pedreguer

DIMECRES 7

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIJOURS 8

FOTOGRAFIA ESPORTIVA

Presentació i lliurament dels premis de les

fotografies del II Rally de Fotografia Esportiva

Casa de Cultura. 20,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer - AFAP Pedreguer

DISSABTE 10

BÀDMINTON

TTR sub. 13, sub. 17 i absolut.

Puntuable per al rànquing nacional.

Pavelló d'Esports. De les 9,00 h fins a les 19,00 h.

Organitza: Federació Valenciana de Bàdminton

ESCALADA

CATA D'ESCALADA

A partir de 16 anys

Poliesportiu Municipal (Rocòdrom), 17,30h

Inscripció gratuïta, fins el 7 de juny,

a la casa de cultura · Org. Aj. de Pedreguer

DIUMENGE 11

SENDERISME. INDRETS I LLOCS

Cullera, Senda de la Lloma (PR V-336)

Org. Centre Excursionista Pedreguer

PILATES

MASTER CLASS DE PILATES

Obert a tots els públics

Pavelló d'Esports Pedreguer, 11,00h

Org. Ajuntament de Pedreguer

PISCINA MUNICIPAL

GIMCANA AQUÀTICA :

per a xiquets i xiquetes de 6 a 14 anys.

Piscina Municipal a les 11,00 h

Org. Aj. de Pedreguer - Servicios Deportivos S.C.

DILLUNS 12

PISCINA

INAGURACIÓ DE LA TEMPORADA ESTIVAL

Més informació a www.esportivat.com

DIMECRES 14

XIV PASSEJADA A LA FRESCA

Concentració a la Glorieta de la Creu a les 22,00 h.

Org. Ajuntament de Pedreguer

DIVENDRES 16

ESCOLES ESPORTIVES

CLOENDA DE LES ESCOLES

ESPORTIVES MUNICIPALS

Pavelló d'Esports. 18,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

DISSABTE 17

TENNIS

X TORNEIG DE TENNIS ESCOLAR

Club de Tennis La Sella, 9,00 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

- Club de Tennis La Sella

TIR AMB ARC

I TORNEIG DE TIR AMB ARC VILA

DE PEDREGUER

Pavellonet IES a les 15,00h

Org. Club Tir amb Arc Arquers de Pedreguer

ESCALADA

I CAMPIONAT LOCAL D'ESCALADA

EN ROCODROM

Poliesportiu Municipal 17,30 h

Organitza : Ajuntament de Pedreguer

DIUMENGE 25

TAI CHI

TAI CHI PER A TOTS

Parc del Patronat. De 11,00 h a 12,30 h

Org. Ajuntament de Pedreguer

PETANCA

XVIII TORNEIG SANT JOAN

Parc del Patronat. 9,00 h

Org. Club Petanca Pedreguer

Gimnàs Musculació per a la tercera Edat

L'entrenament amb aparells per a exercici amb peses s'ha mostrat la més eficient i segura forma de condicionament físic per a persones de la tercera edat. Nombrosos treballs científics documenten les qualitats d'estos exercicis en persones amb més de 65 anys d'edat. Tant és així que hi ha moltes Facultats o Universitats de l'esport que en els últims anys han incorporat a la carrera un curs d'especialització en tercera edat per a professors d'educació física, fisioterapeutes i metges, donats els beneficis presenciats de l'exercici en esta població. Entre els efectes més importants dels exercicis amb peses per a la tercera edat estan els següents:

- Accentuat enfortiment dels ossos
- Augment de la massa muscular, de la força i la resistència
- Reducció del greix corporal

Com qualsevol tipus d'activitat, l'exercici ajuda a evitar i tractar malalties de la tercera edat com:

- Cor
- Hipertensió
- Obesitat
- Diabetis
- Osteoporosi
- Diversos tipus de reumatisme

La pèrdua de massa muscular de les persones de tercera edat, és un dels problemes més seriosos de l'envelliment. Entre els 25 als 50 anys, es perd en mitja un 10% de massa muscular i dels 50 als 80, un 30%. Amb açò disminueix la taxa metabòlica de l'organisme, la qual cosa afavoreix diverses malalties i també disminueix la protecció de les articulacions i la capacitat de treball.

Dones de tercera edat, aconsegueixen augmentar en 10% la seua massa muscular i en fins a 200% la seua força, en pocs mesos d'entrenament amb peses. La seguretat és un altre aspecte important de l'entrenament amb peses. Els exercicis en aparells per a musculació poden ser més suaus que caminar. No sols les càrregues poden ser adaptades per a les persones més debilitades, també l'amplitud dels moviments, possibilitant els exercicis de peses en persones amb seriosos problemes en les articulacions.

No hi ha grans esforços en l'entrenament ben orientat i la possibilitat de caigudes i accidents és mínima. Els exercicis són agradables i no acceleren la pulsació i tampoc la respiració. Tot just dos sessions curtes d'exercicis per setmana ja és possible aconseguir resultats excel·lents. Recentment es va demostrar que el cor suporta millor els exercicis amb peses que els cridats aeròbics, com un trotar o pedalejar suaus. Actualment, els exercicis amb peses estan sent proposats per a la rehabilitació cardíaca amb inici de tres a sis setmanes després de l'alta hospitalària per infart de miocardi.

D'esta manera, per diverses raons, cada vegada més persones de la tercera edat, s'estan exercitant amb peses en tot el món, entusiasmades amb els ràpids efectes i amb el plaer de l'activitat.

Font: ejerciciosconpesas.es



Aeròbic - Manteniment En què consistix i quins són els beneficis del step

En què consistix? Es tracta d'una activitat senzilla que presa com a referència pujar i abaixar un escaló. Per a practicar-ho es necessita una plataforma rectangular anomenada step amb una base antilliscant que a més amortix l'impacte del peu. Oferix també la possibilitat d'afegir-li diferents suports amb què guanyem altura, amb la qual cosa aconseguim augmentar la intensitat de l'exercici físic. És fonamental tindre en compte la forma física de la persona per a determinar a quina altura realitzarà l'exercici. Beneficis del step El step és un dels pocs exercicis que unix l'activitat cardiovascular a causa del seu gran treball aeròbic amb la de tonificació, de manera que realitzem un treball molt complet. La tonificació és un altre dels factors destacables del step, perquè exercici un efector tonificador sobre els músculs aconseguint que adquirisquen bona forma.

Practicant step aconseguiràs tindre unes cames i uns glutis d'acer, ja que són els més beneficiats a causa del gran exercici intens que realitzen. El tren superior també es veu afavorit, ja que les classes de step solen incloure moviments dels braços encara que en menor grau. Afavorix la capacitat de coordinació i la flexibilitat, ja que implica el moviment de les cames amb els braços en una coreografia a ritme de música. Ens ajuda a més a millorar la nostra memòria, ja que la coreografia està basada en moviments que hem de memoritzar i repetir per a poder seguir el ritme de la classe. Finalment, el step consumix un elevat nombre de calories, per la qual cosa resulta molt útil per a aquelles persones que volen perdre greix i a més com qualsevol altre esport ajuda a eliminar l'estrès quotidià i a sentir-se millor amb un mateix.

Ainhoa Pardo Collado - Professora de Aeròbic i Manteniment



Tai Txi Chuan DEFINICIÓ I CONTINGUT DE LES CLASSES

El Taichichuan és un art marcial mil·lenari d'origen xinès, consistent en una sèrie de moviments encadenats realitzats amb finalitats meditatives o filosòfiques, de salut o de defensa. Combina els moviments de les arts marcials amb les tècniques de circulació del Qi, la respiració i l'estirada. Utilitza l'antiga filosofia de les teories del Ying i el Yang, i els cinc elements com a base per a establir els seus principis d'entrenament que comprén la integració de la ment, l'energia i el cos. En un principi esta energia d'utilitza amb fins combatius, però les mateixes tècniques que s'utilitzaven per a desenvolupar la força interior per al combat, també van resultar ser efectives com a exercicis per a prolongar la vida, curar i rejuvenir. Estos beneficis per a la salut són les primeres aportacions que van donar al Taichichuan la popularitat amb què compta hui.

La primera cosa que aprenem en classe és un poc de meditació per a tranquil·litzar la ment i preparar-nos per a realitzar la resta d'exercicis d'una manera suau i pausada. A continuació un calfament general de totes les articulacions seguit de moviments molt bàsics de coordinació, r

espiració i autocontrol del cos. Finalitzant amb la forma de 18 moviments de l'estil chen. La dita rutina és la mas elemental i la que ens ajudarà a poc a poc a millorar la posició del cos, la correcta alineació de l'esquena i sobretot la concentració i l'equilibri tant de físic com mental. No es necessita cap coneixement, tot el món pot començar de zero. Una opció a tindre en compte dins de les activitats esportives que ofereix la regidoria d'esports de Pedreguer, la confiança de la qual en este bell art s'ha fet patent al llarg de molts anys de col·laboració i amistat.

El professor amb què compta la regidoria d'esports porta més de 16 anys d'experiència en la pràctica del Tai Chi Chuan. És cinturó negre 5 ° Dan. Varies vegades Campió d'Espanya, i campió del món 2014 en Taiwan. Això és només un apunt per confirmar l'alt nivell d'ensenyament que ofereix el poble de Pedreguer cara als seus usuaris.



Mikelo Signes - Professor de Tai Txi



Ioga IOGA I BENESTAR

Mai és tard per a començar a practicar ioga. L'objectiu de l'activitat a realitzar, va encaminada a perseverar en les parts del cos rígides, a fi de desatrotiar i guanyar mobilitat de les mateixes. Amb les tècniques de ioga anem treballant el nostre cos incidint en l'aparell locomotor i actuant al seu entorn, en l'exercici de l'activitat mental i cerebral. Els exercicis que es practiquen en cada classe, a més de l'objectiu anteriorment citat, es pretén que cadascú individualment prengui consciència de l'estat físic actual del cos i que aprengui a observar la reacció del mateix en els diferents moviments que realitza. En primer lloc, les activitats a desenvolupar es centren en la salut de la columna vertebral, malaltia acusada en gran part de la gent major, a fi d'enfortir-la i millorar la seua elasticitat, flexibilitat i la circulació sanguínia, que per mitjà dels nervis tenen assegurat l'abastiment de nutrients i oxigen.

Posteriorment, es treballa sobre els òrgans interns que són estimulats a través dels diferents moviments, tonificant-los perquè el seu funcionament resulte més eficaç. Cadascú realitza les postures, fins on els és possible, mai cal forçar una postura, cada cos té un grau d'elasticitat diferent, però amb el temps tots ens afavorim dels beneficis del ioga i anem apreciament el canvi corporal. Un altre aspecte important consisteix a fomentar les relacions humanes tan necessàries i que per mitjà de la pràctica de l'exercici en equip, es van estrenyent llaços afectius, afavorint la comunicació i una actitud positiva davant la vida.

El problema més comunament atribuït a l'envelliment, tal vegada siga la pèrdua de mobilitat. Gràcies a la combinació d'exercicis de ioga es pot millorar la mobilitat articular i flexibilitat del cos, millorant malalties com ara: la hipertensió, depressió, atròfia de l'aparell locomotor, problemes respiratoris, insomni, fatiga crònica, etc.

Amb la pràctica del ioga s'aprecia una notable milloria en els problemes que presenten cadascú, derivats majoritàriament de l'edat i la inactivitat d'una vida sedentària.

El ioga ajudarà a aconseguir:

- Un cos més equilibrat, elàstic i resistent
- Un substancial millorament de totes les funcions de l'organisme
- Una millor capacitat per a la recuperació
- Un elevat desenvolupament de l'atenció i major facilitat per a la concentració
- Més estabilitat emocional
- La prevenció de determinats trastorns físics i psíquics
- L'estimulació i atenció mental
- Una relaxació i assossec generalitzat

En definitiva, es millora la qualitat de vida del practicant i s'aprenen nous hàbits de conducta que es poden aplicar al quefer diari. A fer ioga tothom!!

Juanma Toledo Buigues · Professor Titulat de ioga



Pilates RAONS PER PRACTICAR PILATES

En 10 sessions et sentiràs millor, en 20 et veuràs millor i en 30 tindràs un cos nou, deia Joseph Pilates, creador del mètode d'entrenament físic que duu el seu nom. Descobreix quins beneficis ofereix aquesta tècnica tan saludable.

1-Ajuda a augmentar la força i resistència sense afegir volum muscular, ideal per a persones que busquen tonificar, enfortir i estilitzar el seu cos. Els resultats es noten des de la primera sessió! **2-**La feina, la família, la crisi... Si vas de bòlit, fer Pilates et convé. Es treballa sobretot el control del moviment amb exercicis de respiració, concentració i consciència, per la qual cosa és ideal per vèncer l'estrès. Com a exercici d'autocontrol, ajuda a relaxar-se i reduir l'anietat. **3-**Permet enfortir considerablement els abdominals amb moviments lents i controlats basats en tècniques hipopressives. Els exercicis de Pilates sempre es fan amb el control del centre o powerhouse, de manera que són respectuosos amb la columna i el sol pelvià. Ajuden a reduir el perímetre de la cintura i milloren la salut postural de tota la musculatura del tronc. **4-**Estimula la producció natural d'endorfines, "hormones de la felicitat", que ajuden a sentir-se positiu i optimista, tot augmentant l'energia vital. A més, aquestes substàncies químiques alenteixen el procés d'envelliment, potencien les funcions del sistema immunitari i ajuden a inhibir les fibres nervioses que transmeten el dolor. **5-**La pràctica habitual de Pilates ajuda a enfortir els ossos, disminuir els problemes articulars i evitar el risc de fractures. És un gran aliat en patologies com l'artrosi, l'osteoporosi, la fibromiàlgia, l'hèrnia discal, l'escoliosi i tot tipus de dolors musculars, ja que treballa des de la musculatura més profunda. **6-**Els exercicis ajuden a modelar i estilitzar les cames, endurir els braços i l'abdomen, afinar el maluc i aixecar els glutis. Es tracta d'un treball excel·lent per perdre volum. Amb el Pilates fas moviments amb la màxima amplitud articular, de manera que hi participen un gran nombre de fibres musculars. **7-**Com a pràctica de baix impacte, és aconsellable durant l'embaràs i el postpart. Afavoreix sense risc el bon desenvolupament de la gestació, ajuda a mantenir el pes adequat, a enfortir la musculatura i a estimular la circulació sanguínia. És idoni també per a la recuperació després de l'embaràs, quan s'ha sofert un canvi corporal important. **8-**És un bon complement per millorar la pràctica d'esports molt tècnics com el golf, el tenis, la dansa o l'esquí, ja que desenvolupa la consciència, el control corporal, la fluïdesa i la precisió de moviments, i la concentració, principis molt importants en aquest tipus d'activitats.

Andrea Ricaldi · Professora de Pilates



Adima L'esport adaptat en persones amb discapacitat

Entenem per esport adaptat tota aquella activitat física i esportiva que accepta una sèrie de modificacions per possibilitar la participació de persones amb discapacitats físiques, psíquiques o sensorials.

Actualment l'esport adaptat s'ha convertit en un fenomen social de gran rellevància, però cal matisar que el seu origen és molt recent. Malgrat que l'activitat física en general, junt amb l'esport en particular i altres jocs motors, va tenir el seu inici fa un grapat de segles (amb el naixement de la paraula), no podem datar l'activitat física adaptada a persones amb discapacitat per les mateixes dates. En aquest darrer cas la història és menys extensa i ens hem de remuntar a les dècades posteriors a la I i II Guerra Mundial per trobar mostres d'esport adaptat (generalment a persones mutilades i amb seqüeles físiques, com a conseqüència dels estralls de la guerra).

Així doncs, l'any 1944 comença a utilitzar-se l'esport amb finalitat rehabilitadora i el 1960 s'organitzen les primeres paraolímpiques, amb caràcter competitiu. Aquest esdeveniment esportiu, que es va iniciar tímidament, reuneix en l'actualitat a milers d'esportistes de tot el món que tenen alguna discapacitat. Tanmateix, aquesta discapacitat no els suposa cap impediment i són capaços de practicar tot tipus de disciplines: atletisme, ciclisme, natació, tennis en cadira de rodes, tennis de taula, futbol, tir amb arc, tir olímpic, bàsquet, voleibol, vela, esquí, halterofília, boccia, goalball, judo, esgrima, activitats en el medi natural, esports d'aventura i risc, etc.

En un altre nivell trobem la pràctica d'esport adaptat a aquest col·lectiu social amb finalitat recreativa, en la qual ningú competeix per aconseguir les millors marques ni per penjar-se cap medalla al coll sinó que l'objectiu principal és passar-ho bé amb els companys. A més d'això, altres objectius que sovint aconsegueix l'esport adaptat recreatiu són:

- Rehabilitar les capacitats disminuïdes.
- Impulsar i potenciar l'afany de superació personal.
- Millorar l'autoestima i el desenvolupament personal.
- Augmentar l'autonomia personal o la capacitat d'actuar per un mateix sense dependència aliena.
- Integrar socialment la persona amb discapacitat.
- Col·laborar en la supressió de barreres arquitectòniques, psicològiques i socials.

Com podem observar, tots els objectius tenen en comú que són beneficiosos per a la salut (física i mental) dels participants. Amb aquest eix vertebrador (el de l'esport com a activitat saludable) la Regidoria d'Esports d'aquest municipi va fixar un dia a la setmana d'activitat esportiva amb el col·lectiu d'ADIMA.

Com a responsable d'aquesta activitat m'agradaria destacar el paper de la pràctica esportiva en la millora de la qualitat de vida dels participants a tots els nivells. Per aquest motiu, continuarem treballant perquè aquest col·lectiu siga més visible i tinga tot el suport i recolzament que mereix.

Noel Miralles Mas · Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport Col·legiat 54.165



Bàdminton

En el flamante pabellón polideportivo de Pedreguer contamos con ocho pistas fijas para la práctica de este deporte, tan de moda en España en los últimos tiempos especialmente por la campeona olímpica Carolina Marín.

En España existe desde 1985 la federación, si bien este deporte se empezó a practicar en Poona (India) a mediados del siglo XIX mas o menos como ahora. No obstante, juegos parecidos (volante) ya se practicaban en Europa desde hace mas de 500 años. Otra versión es que unos aristócratas ingleses, reunidos en las propiedades de los barones de Bádmbinton para jugar al tenis, y ante la imposibilidad de hacerlo por la lluvia, ataron pañuelos a tapones de champagne e inventaron el juego en el interior de los amplios salones de la mansión (se non e vero e ben trovato). En cualquier caso estamos ante el deporte de raqueta mas rápido: una primera figura del mismo es capaz de lanzar el volante a 320 Km/h, unos 100 mas del equivalente en tenis. Y, sin embargo, se trata de un deporte apto para todas la edades y que desde el principio se puede disfrutar, sin pasar la mayor parte del tiempo recogiendo pelotas por la cancha. La escasa inercia de raqueta y volante es también algo positivo para evitar lesiones musculares en principiantes.

Vamos a tratar de introducirlo pues en nuestro pabellón, con idea de llegar, si es posible, a fundar un club que represente a Pedreguer en este precioso deporte.

Eduardo Ortiz, practicante de bàdminton





ATLETISME



KARATE



PILOTA



MULTIESPORTIVA



ESCACS



TENNIS



PADEL



TIR AMB ARC



GINMÀSTICA RÍTMICA



FUTBOL



BÀSQUET



ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS DE PEDREGUER

En l'espai que aquesta revista dedica a les Escoles Esportives Municipals, l'any passat fèiem referència a la importància del paper que desenvolupen els pares i les mares en l'entorn de les nostres escoles. Indubtablement, les seues actituds, comportaments, comentaris... davant dels fills, entrenadors, equips adversaris, àrbitres... són transcendents per propiciar un clima positiu i adient, per tal que els bons hàbits i els valors intrínsecs de l'esport i de l'ètica siguin assolits amb fermesa pels joves esportistes. Els pares i les mares han de ser presents en qualsevol aspecte de l'educació dels fills, també en l'àmbit de l'esport, han de ser els catalitzadors dels bons comportaments i del fair play en les instal·lacions esportives. Amb la seua aportació tot pot desenvolupar-se de la millor manera. Ja són molts els qui han entès que els seus fills seran uns bons esportistes a partir d'un bon aprenentatge esportiu i de qualitat, però, sense cap dubte, seran millors si al mateix temps s'acompanyen i es nodreixen de l'adquisició d'un bon bagatge de valors i hàbits. Aleshores, podem afirmar que darrere d'un gran esportista trobem una gran persona, madura i íntegra. Veritat que a tots ens venen al pensament diferents esportistes?

Volem reproduir una carta d'un jove esportista dirigint-se a son pare. Hi veiem on arriba la maduresa de cadascú. De segur que la seua lectura ens porta a la reflexió.

PARE, QUE ESTÀS FENT?

No sé com dir-t'ho. Segurament creus que ho fas pel meu bé però no puc evitar sentir-me estrany, molest, malament. Em vas regalar un pilota quan començava a caminar. Encara no anava a l'escola quan em vas apuntar a futbol.

M'agrada entrenar durant la setmana, fer bromes amb els meus companys i jugar el cap de setmana com ho fan els grans. Però quan tu vens als partits, ... no ho sé. No és com abans. No em dones un copet a l'esquena ni em convides a prendre alguna cosa. Vas a les grades pensant que tot són enemics. Insultes els àrbitres, els entrenadors, els jugadors, els altres pares. No ho entenc. Per què has canviat?

Crec que només pateixes i no ho entenc. Em dius que sóc el millor, que els meus companys no són res al meu costat, que qui digui una altra cosa s'equivoca, que només és important guanyar. Aquest entrenador de qui dius que és un inepte és el meu amic. És qui m'ha ensenyat a jugar i a divertir-me jugant.

El company que l'altre dia va jugar al meu lloc, te'n recordes? Sí, pare, aquell que vas estar criticant tot el dia i de qui vas dir que no servia "ni per portar-me la bossa". Saps, aquest noi va a la meua classe. Dilluns no podia ni mirar-lo a la cara de vergonya. No vull decebre't. De vegades penso que no tinc prou qualitat, que no arribaré a ser professional i a guanyar diners com tu voldries. Em pressiones massa.

Fins i tot he pensat en deixar de jugar, però... m'agrada tant! Pare, si us plau, no m'obliguis a dir-te que no vinguis més a veure'm jugar.

Un fill anònim

Cal destacar el naixement d'una nova escola esportiva, la de Gimnàstica Rítmica, una disciplina esportiva la pràctica de la qual es pot dur a terme en el Pavelló d'Esports, inaugurat recentment. Així mateix, aquesta instal·lació ens donarà la possibilitat de fomentar una nova modalitat esportiva entre els escolars del municipi, el Bàdminton, que formarà part de l'oferta esportiva de la temporada pròxima.

Els alumnes matriculats durant aquesta temporada 2016/17 en les diferents escoles han sigut 360, 25 més que l'any passat. El nombre per escola queda de la manera següent:

esport	alumnes
Bàsquet	85
Pilota	20
Futbol	107
Multiesport	23
Tennis	24
Atletisme	26
Karate	35
Tir amb arc	5
Escacs	8
Padel	7
Rítmica	20

V CORCURS DE REDACCIÓ • 2016

TEMA : L'ESPORT I LA DONA

Pense que les dones poden fer el mateix que els entrenadors masculins.

Cada vegada podem veure més dones a la banqueta el que vol dir que entenen de l'esport igual com els homes. Algunes persones maltracten a les dones entrenadores i això no està bé, però el problema es dels que insulten. Si un home s'enganya en les seues decisions esportives no passa res. Si el mateix li passa a una dona pareix que s'acaba el món. De totes maneres, sempre saben més de l'esport que estiguen veuent els espectadors que les persones que s'han preparat per a ser entrenadors i dona igual si son homes o dones.

Tindríem que valorar més la feina que fan i donar una oportunitat a que demostrin el que poden fer.

Unai Andrés Carrió • Benjamí



Tots els dies a l'escola a l'hora del pati, xiquets i xiquetes juguen junts a tots els esports que ens agrada. Ens divertim perquè podem fer els equips més complets que si només juguem els xics, i tenim més possibilitats de joc.

Totes les xiques tenen el mateix dret i la mateixa capacitat física de fer els mateixos esports que fem nosaltres. El més important es tindre voluntat i ganes de preparar-se.

Jo pense que les dones poden ser entrenadores, arbitres i jugadores de qualsevol esport. Per a elles també es bo practicar exercici físic perquè ajuda a que el cos estiga més sa.

Seria interessant que feren equips de xics i xiques junts perquè podríem aprendre uns dels altres, podríem compartir experiències i podríem comprendre'ns millor.

Les xiques estan preparades per a practicar qualsevol esport igual que ho fem nosaltres, però hi ha gent que no pensa així. Si això canviaria l'esport femení tindria el mateix èxit que l'esport masculí.

Els mitjans de comunicació deuriem d'ajudar a que tots fórem igual, donant-li la mateixa importància a tots els esports i a totes les categories. Així tots estariem més contents i tindríem més gust de fer esport.

Francesc Server Martínez • Aleví



La nostra cultura ha defès fins fa ben poc que les dones no sols són diferents als homes, sinó inferiors.

Si és ben cert que per terme mitjà són menys musculoses i tenen menys potència que els homes, no és menys cert, que tenen igual o més ganes e il·lusió que ells; no ens falta competitivitat.

En el nostre país, últimament tenim grans exemples (Carolina Marín, Mireia Belmonte, Garbiñe Muguruza...) Nosaltres, ens veiem reflectides en elles, encara que alguns mitjans de comunicació donen menys importància als nostres èxits.

Volem un futur amb més dones que disfruten de l'esport i dels beneficis que aquest ens aporta, així com un major nombre de dones implicades en tots els aspectes de l'activitat física i l'esport: la direcció i gestió, l'entrenament, l'arbitratge, el periodisme, la formació la investigació i la pràctica esportiva. També hem de dir que la gran majoria de les dones que practiquen esport, ho fan per diversió, per esta en forma etc... ja que l'esport en la dona és bo en totes les edats (infància per a créixer, pubertat per a desenvolupar-se, per a les prenyades no perdre la forma i en la vellesa, per a mantindre bé ossos i músculs). Encara que la dona ja està quasi al mateix nivell que l'home, ens queda un llarg camí per recórrer i estic segura que ho aconseguirem.

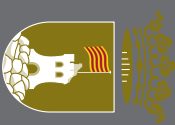
Estela García Gil • Cadet





**escoles
esportives**
pedreguer

Ajuntament de Pedreguer



REGIDORIA D'ESPORTS

